



Ei-Schinken-Frikadellen mit Kartoffel-Stampf

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für sechs Portionen)

Ei-Schinken-Frikadellen

1 Brötchen vom Vortag
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
800 g Hackfleisch (gemischt)
1/2 Bund Petersilie
7 Eier
2 EL Senf
2 TL Paprikapulver edelsüß
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
6 Scheiben Kochschinken
Öl zum Braten

Kartoffel-Nussbutter-Stampf

800 g mehligkochende Kartoffeln
Lorbeerblatt
80 g Butter
100 ml fettarme Milch
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

Schmelzzwiebeln

2 große Zwiebeln
2 EL raffiniertes Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 TL Butter
2 Stangen Frühlingszwiebeln

Zubereitung (circa 50 Minuten):

Für die Frikadellenmasse das Brötchen in Wasser einweichen und anschließend gut ausdrücken. Fein gewürfelte Zwiebeln und geriebenen Knoblauch in Olivenöl kurz anschwitzen.

Hackfleisch, Brötchen, Zwiebel-Knoblauch-Mischung, gehackte Petersilie, ein Ei, Senf, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und eine Prise frisch geriebene Muskatnuss in einer großen Schüssel zu einer homogenen Masse kneten. Zehn bis fünfzehn Minuten ruhen lassen.



Die übrigen sechs Eier hart kochen, in eiskaltem Wasser abschrecken und pellen. Jedes Ei in eine Scheibe Kochschinken einwickeln, mit Hackmasse komplett umhüllen und rundherum fest andrücken. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und die Ei-Schinken-Frikadellen bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Dabei vorsichtig wenden, damit sie nicht aufbrechen.

Die Zwiebeln in Ringe schneiden und in Öl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Butter hinzufügen. Bei geringer Hitze zehn Minuten weiter schmoren. Zum Schluss die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und unterrühren.

Für den Kartoffel-Nussbutter-Stampf die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in gesalzenem Wasser circa 20 Minuten zusammen mit einem Lorbeerblatt weichkochen. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und das Lorbeerblatt entfernen.

In einem kleinen Topf die Butter zerlassen, bis sie braun wird und nussig duftet. Ausgelassene Butter und Milch über die Kartoffeln gießen. Die Kartoffeln stampfen und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Den Kartoffel-Nussbutter-Stampf auf sechs Teller verteilen. Darauf jeweils eine Ei-Schinken-Frikadelle anrichten und mit den Schmelzzwiebeln garnieren.

Nährwerte pro Portion:

786 kcal – 48 g Fett – 47 g Eiweiß – 39 g Kohlenhydrate